MITSUBISHI

三菱圧力IHジャー炊飯器（家庭用）

形名

（1.0Lタイプ）

NJ-UV10

（1.8Lタイプ）

NJ-UV18

取扱説明書／メニュー集

- 圧力式炊飯器は内部が高圧になるため、取扱いを誤ると危険ですので、ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 「取扱説明書」と「保証書」は、大切に保存してください。

この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for use in Japan only and can not be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

もくじ

ご使用のまえに

ご飯の炊きかた

こんなとき

メニュー集

製品登録のご案内

三菱電機では、ウェブサイトでのアンケートにお答えいただくと、お客さまに役立つ各種サービスをウェブサイトにて利用できる「製品登録サービス」を実施しております。詳しくはホームページをご覧ください。

www.MitsubishiElectric.co.jp/mypage

特長

1 炭コート厚釜と圧力・連続大沸騰IH・超音波でおいしく炊飯

・熱効率が高い炭コート厚釜と1.2気圧（約105℃）の圧力の相乗効果で、お米にしっかり熱を伝え、ねばりとつや、弾力のあるご飯に炊きあげます。
・沸騰しても火力を弱めず、強火で炊き続ける連続大沸騰ＩＨで、ご飯のうまみを引き出します。
・超音波の微振動で、お米の芯までたっぷり吸水させ、ふっくら甘みのあるご飯に仕上げます。

2 もちもち・しゃっきりを使い分けてお好みのご飯に

もちもち …圧力をかけて炊飯します。
ねばりが強く歯ごたえのあるご飯に炊きあがります。
冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりなどにおすすめです。

しゃっきり …圧力をかけずに炊飯します。
ねばりが弱めのさっぱりしたご飯に炊きあがります。
ほぐれやすいので、カレーライスやおこわなどにおすすめです。

3 栄養素をたっぷり残す“健康玄米”

・予熱時間・沸騰時間・火加減をコントロールして、玄米に含まれる栄養素の損失を極力おさえながら、やわらかく炊きあげます。

4 たべごろ保温 P.14

・「おひつ」に移したご飯と同等の保温温度にすることで、ご飯の変色・乾燥を抑えておいしさを保ちます。（12時間まで。12時間以降は高めの温度で保温します。）
・12時間を超える保温時間の消費電力量は炊飯約1回分に相当します。短時間で保温を終了し、冷凍保存、再加熱を行った方がおいしさを維持し、節電になります。

圧力で炊飯するため、PSマーク・SGマークを取得しています。

PSマーク
経済産業省が定めた「消費生活用製品安全法」の圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

SGマーク
製品安全協会が定めた認定基準に適合したことを示し、製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示です。

圧力炊飯器は、加熱されると高温・高圧になる製品ですので、やけどなどの傷害を負うことがあり、危険です。この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の区分で説明しています。

⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性のあるもの。
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、軽傷または家屋・家財などの損害に結びつくもの。

■図記号の意味は、次のとおりです。（一例）

⊘	禁止
	指示を守る

⚠警告

分解・修理・改造をしない（分解禁止）
感電・発火・けが・異常動作の原因。
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口」にご相談ください。

水につけたり、水をかけたりしない（水ぬれ禁止）
感電・ショートの原因。

蒸気口や、その付近に手などを近づけない 蒸気にさわらない（接触禁止）
・特に乳幼児には注意する
・圧力が抜けるときに蒸気が勢いよく出るので注意する。
やけどの原因。

ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない（ぬれ手禁止）
感電の原因。

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない（禁止）
やけど・感電・けがの原因。

炊飯中は絶対にふたを開けたり、持ち運びしない（禁止）
やけど・けがの原因。

吸・排気口やすき間に、ピン・針金・金属物などの異物を入れない（禁止）
感電・けがの原因。

傷んだ電源コード・プラグや、差込みのゆるいコンセントは使わない（禁止）
感電・ショート・発火の原因。

電源コードを傷つけない
（禁止）
重いものをのせたり、無理に曲げたり、束ねたり、引っ張ったり、加工したりすると、破損して感電・発火の原因。

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う（コンセントの単独使用）
コンセントを他の器具と同時に使ったり、机や家具のコンセントを使うと異常発熱して、発火・火災の原因。
＊延長コードも定格15A以上のものを単独でお使いください。

電源プラグの刃、および刃の取付面のほこりをとる（ほこりをとる）
ほこりが付着していると、火災の原因。

電源プラグは根元まで確実に差込む（根元まで差込む）
差込みが不完全なとき、感電・発熱による火災の原因。

安全のために必ずお守りください（つづき）

⚠警告

取扱説明書に記載以外の用途には使わない 調理には使わない

- 炊飯以外の料理
- 重曹を使う料理
- 多量の油を入れる料理
- 豆類の料理
- カレーやシチューなどのルーを用いてとろみをつける料理

蒸気や内容物がふきこぼれて、やけど・感電・けがの原因。

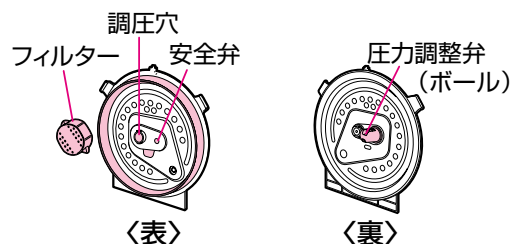
放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）の穴をふさぐ恐れのあるものは使わない

- アク取りシート・アルミホイル・落としぶたなどを入れて炊飯しない
- 青菜など水に浮く食品を入れて炊飯しない（炊飯後に入れる）

放熱板の穴をふさぐと圧力が異常に高まり、蒸気や内容物がふきこぼれて、やけど・感電・けがの原因。

放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）に異物が付着したままで使わない

付着しているとサビ・カビ・こげが発生したり、圧力が異常に高まり、蒸気や内容物がふきこぼれて、やけど・感電・けがの原因。

＊付着しているときは、取り除いてください。P.22

ふたはカチッと音がするまで確実に閉める

ふたを確実に閉める

蒸気がもれたり、ふたが開いて、やけど・けがを防ぐため。

＊上枠・フック部・ふたパッキン・本体とふたの間に米や異物があると閉まらないので取り除いてください。

炊飯中にふたを開けるときは、圧力表示が消えているのを確認してから開ける

指示を守る

蒸気や内容物がふきこぼれて、やけど・けがを防ぐため。

異常・故障時には直ちに使用を中止する

使用を中止する

発煙・発火・感電の原因。

- 電源コードやプラグが異常に熱い。
- コゲくさい臭いがする。
- 製品に触れるとビリビリと電気を感じる。
- 自動的に切れないときがある。
- 冷却ファンが回らなくなった。
- その他の異常・故障がある。

➡ 故障や事故防止のため、電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご連絡ください。

⚠注意

使用中、使用直後は高温部に手を触れない

接触禁止

カートリッジ・内なべ・放熱板など

やけどの原因。

次の場所では使わない

禁止

- 不安定な場所や、熱に弱い敷物などの上
  火災の原因。
- 水のかかる所や、火気や熱器具の近く
  感電・漏電・火災の原因。
- 壁や家具の近く
  変色・変形の原因。
- 吸・排気口をふさぐような所
  （壁などから20cm以内、紙・タオル・ふきん・アルミシート・じゅうたんの上など）
  変色・変形・故障の原因。
- 直射日光のあたる所
  変色・変形の原因。

＊キッチン用収納棚などを使うときは、耐荷重を確認し、中に蒸気がこもらないように引出して、ご使用ください。
（お米や水を入れたときの最大質量 1.0Lタイプ:約8kg / 1.8Lタイプ:約11kg）

製品を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない

禁止

ふたが開いて、やけど・けがの原因。

専用の内なべ以外は使わない

禁止

過熱・異常動作の原因。

電源コードを巻き取るときは電源プラグを持つ

電源プラグを持つ

電源プラグがあたってけがをすることを防ぐため。

電源プラグを持って抜く

電源プラグを持つ

電源コードを持って引き抜くと、感電・ショート・発火の原因。

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品の使用にあたって医師とよく相談する

医師と相談

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため。

お手入れは本体が冷めてから行う

本体を冷ます

やけどを防ぐため。

使用時以外は、電源プラグを抜く

電源プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電・火災を防ぐため。

お願い

磁気・電波に弱いものを近づけない

- 磁気カード（キャッシュカード、定期券など）
- 磁気テープ（カセットテープなど）
- 無線機器（テレビ、ラジオ、電話など）

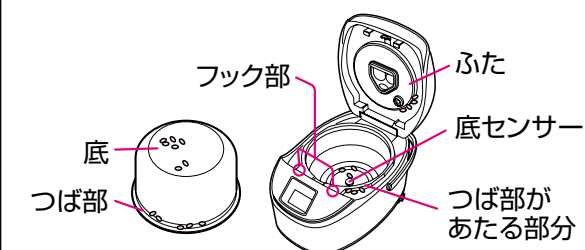
記憶が消えたり、雑音・異常動作の原因。

内なべに表示してある（▽ここまで）線以上に水を入れて炊飯しない

ふきこぼれの原因。

蒸気口をふきんなどでふさがない

変形・変色・故障の原因。

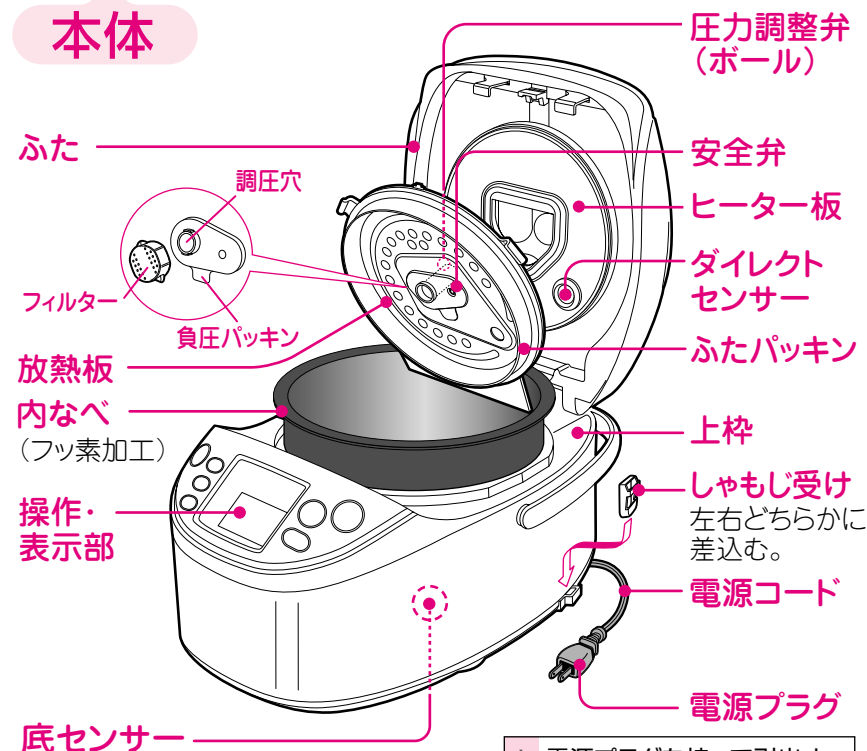
異物・米粒や水滴をつけたまま使わない

故障・うまく炊けない・ふたが開かない、閉まらない原因。

空炊きはしない

故障や異常動作の原因。

各部のなまえとはたらき

本体

ふた
調圧穴
フィルター
負圧パッキン
放熱板
内なべ
（フッ素加工）
操作・表示部
底センサー
圧力調整弁（ボール）
安全弁
ヒーター板
ダイレクトセンサー
ふたパッキン
上枠
しゃもじ受け
左右どちらかに差込む。
電源コード
電源プラグ

出す	電源プラグを持って引出す。（赤色以上は引出さない）
しまう	電源プラグを持って2〜3cm引いて戻すと自動的に巻込む。

カートリッジ（うまさカートリッジ）
沸騰してできた“うまみ成分”を受けとめ、むらし時に還元する。

蒸気口
加熱時に蒸気が出る。

フックボタン
ふたを開けるときに押す。

ハンドル
持ち運ぶときに使う。

排気口（底面）

吸気口（底面）
タオルなどの上に置かない。

付属品
- しゃもじ（1コ）
- しゃもじ受け（1コ）
- 計量カップ（2コ）
- 取扱説明書/メニュー集 1部（本書）

無洗米用

操作・表示部

キーに凸マークがついています
- ● 炊飯キー
- ━ 切/保温キー

保温ランプ（橙）

切/保温キー
- 炊飯・保温・予約をやめるときに押す
- 保温をするときに押す
- 保温を選ぶ P.14

お米キー
- お米の種類を選ぶ

炊き方キー
- ご飯のねばり・かたさを選ぶ
- 「炊込み」を選ぶ

メニューキー
- メニューを選ぶ

表示部

超音波表示
- 炊飯中に点滅する

圧力表示
- 圧力がかかっているときに表示する

炊飯ランプ（赤）

炊飯キー
- 炊飯をはじめるときに押す
- 2度押すと「お急ぎ」で炊飯する

予約ランプ（緑）

かんたん予約キー
- 予約するときに押す
  - ・時刻で予約 P.20
  - ・1時間単位で予約 P.21

時・分キー
- 時計・予約の時間を合わせるときに押す

炭炊釜　MITSUBISHI　超音波 圧力IH
切 保温　保温切替 長押
お米　炊き方　メニュー
白米 無洗米 発芽米 玄米 お急ぎ
もちもち しゃっきり 圧力
ふつう かため やわらか 炊込み
健康玄米 雑穀米 おかゆ リゾット 超音波
かんたん予約12
一定保温
たべごろ保温 時間分後にできあがり
炊飯　お急ぎ2度押
かんたん予約
時 分

ふた

開ける

フックボタンの中央を押す
- 炊飯中は開けないでください。

閉める

カチッ

「カチッ」と音がするまで確実に閉める

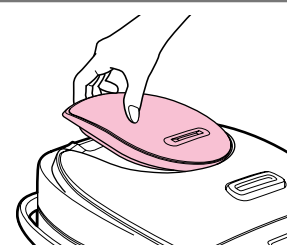
（圧力式のため、密閉度が高くなっているので閉まりにくく感じる場合があります。）

カートリッジ

お手入れ P.23

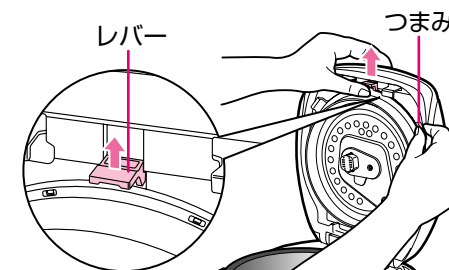
はずしかた

引きあげてはずす

取付けるときは、向きを確認して押し込む

放熱板

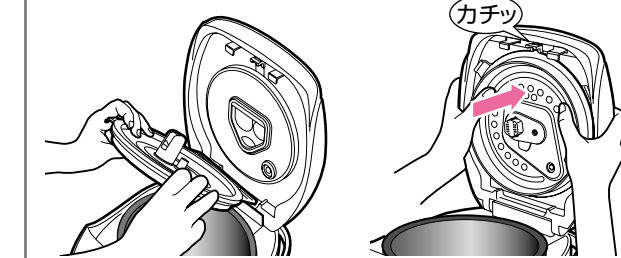
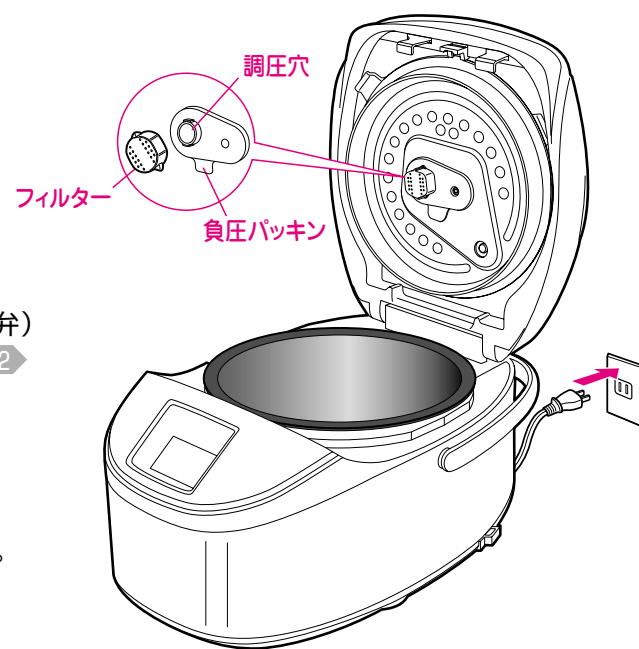
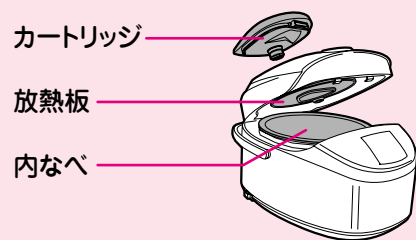
お手入れ P.22

はずしかた

片手でつまみを持ち、もう片方の手でレバーを上側に押す

取付けかた

①放熱板の ⇩ 印を本体の溝に差込む

②「カチッ」と音がするまで上側を押し込む

準備

- 放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）に異物が付着していないか確認する。P.22
  （付着していると圧力が異常に高まり、変形・破損などの原因）
- 放熱板・内なべ外側・上枠・本体内側についた水分・汚れ・米粒は、きれいにふき取る。
- 放熱板・フィルター・カートリッジを必ずつける。（つけないと、ふきこぼれてやけどの原因）
- 放熱板をつけないと、ふたが閉まらない。

内なべについて

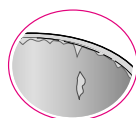
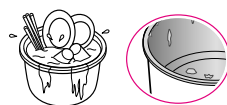
台所用中性洗剤とやわらかいスポンジで洗い、よく水洗いしてください。

- フッ素加工をしてあります。
  フッ素に傷がつくとはがれやすくなります。
  また、塩分や酢がフッ素膜から浸透すると、腐食・サビが発生しやすくなります。

  フッ素樹脂や素地は、食品衛生法に適合した材質です。はがれても、性能や人体に害はありません。

- 長い間使用すると、内なべの内側・外側に色ムラが発生する場合がありますが、性能面・衛生面への影響はありません。
- 次のようなことが気になるときは、三菱電機製品取扱店でご購入できます。
  - ・ご飯のこびりつきなどが気になる
  - ・内なべが変形した
  - ・フッ素加工が傷んだ

次のことをお守りください

- ザルを重ねて米を洗わない・水切りをしない。
- 米を内なべに移すときにザルなどをあてない。
- しゃもじについたご飯粒をふちに押し当てて取らない。

- かたいものを使わない。
  （金属製のしゃもじ・泡立て器・陶器など）
- スプーンや食器類を入れて、洗いおけがわりに使用しない。

- 調味料を使ったら、すぐに洗う。
  （酢や食塩を入れて炊いたり、内なべの中で酢めしをつくると、フッ素が傷みやすくなったり、腐食・サビの原因）
- クレンザー・タワシ類・スポンジのナイロン面・ナイロンネット付きスポンジで洗わない。

1 お米をはかる

付属の計量カップ（2コ）を、お米の種類によって使いわける。

- 白米・発芽米・玄米など（無洗米以外のお米）
  →計量カップ（約180mL=約150g）
- 無洗米
  →無洗米用計量カップ（約170mL=約147g）

計量カップすりきり1杯で、約1合です

計量米びつでは、誤差がでることがあります。

発芽米のおすすめ割合	白米 2合 ： 発芽米 1合

2 お米を洗う

内なべを使う。
（内なべでお米が洗えます）

- 白米
  →充分に洗米する
  （におい・変色・こげを防ぐため）
- 無洗米
  →軽くすすぐ（こげやすいため）
- 発芽米
  →市販品のパッケージの記載にしたがう
- 玄米
  →軽く洗い、ゴミやもみがらを取り除く

たっぷりの水でさっとかき混ぜ、手早く水を捨てる。

「とぐ➡すすぐ」を水が澄むまでくり返す。

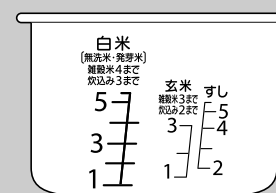
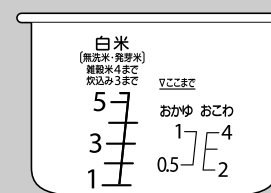
内なべにザルなどを重ねて洗わないでください。
内なべのフッ素に傷がつくとはがれやすくなります。

3 水加減をする

お米を水平にならし、お米の種類・メニューに合った水位目盛で水加減をする。

お米を水にひたさなくても、すぐに炊けます。水にひたすと、やわらかめのご飯になります。

- 平らな場所で水加減する。
- 50℃以上のお湯・pH9以上のアルカリ水・硬度の高いミネラル水での炊飯はしない。
  （べちゃつき・変色の原因）
- 水は「▿ここまで」線以上入れない。
  （ふきこぼれの原因）

白米（無洗米・発芽米）の目盛は両側にあります。

玄米・すし　　おかゆ・おこわ

＊目盛は、1.0Lタイプで説明しています。

水位目盛はめやすです

お米の種類・お好みに合わせ、水の量を半目盛以内で加減してください。

お米の種類	水加減のめやす
胚芽米	目盛どおり
新　米	目盛より少なめ
古米・麦	目盛より多め

目盛より多めで炊飯する場合は、炊き方で「やわらか」を選んでください。
（ふきこぼれを防ぐため）

4 内なべを本体に入れ、電源プラグを差込む

お知らせ
電源プラグをコンセントに差込んだときに、「パチッ」と火花がでることがありますが、これはIH特有のもので、異常ではありません。

白米・無洗米を炊く

⚠注意　炊飯・保温中は、カートリッジなどの高温部に手を触れない（やけどの原因）

■お買上げ時の設定

お米［白米］、ご飯のねばり・かたさ［もちもち］［ふつう］、たべごろ保温（設定）で炊くとき
→ 3 ですぐに炊飯できます（設定をかえる必要はありません）

■前回の設定で炊くとき　→表示部の設定を確認してから 3 で炊飯する

■設定をかえて炊くとき　→以下の手順で設定をかえて炊飯する

■炊飯中、やむを得ずふたを開けるとき　→ P.28

1 ［お米］を押し、お米の種類を選ぶ

- 白米を炊くときは［白米］を選ぶ
- 無洗米を炊くときは［無洗米］を選ぶ

押すごとに表示がかわる

無洗米を炊くときは、炊く前に内なべの底から軽くかき混ぜてください。

2 ［炊き方］を押し、ご飯のねばり・かたさを選ぶ

（ピッ）

- ［もちもち］の ふつう・かため・やわらか
［しゃっきり］の ふつう・かため・やわらか
の6種類から選ぶ

押すごとに表示がかわる

［もちもち］（圧力あり）：ふつう ▶ かため ▶ やわらか ▶ ［しゃっきり］（圧力なし）：ふつう ▶ かため ▶ やわらか ▶ 炊込み（ピピッ）

P.16

できあがりまでの時間のめやす

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

		もちもち	しゃっきり
白米	ふつう	約49～60分	約47～59分
	かため	約46～60分	約46～60分
	やわらか	約51～59分	約50～57分

		もちもち	しゃっきり
無洗米	ふつう	約51～60分	約46～60分
	かため	約49～56分	約46～58分
	やわらか	約52～56分	約51～57分

3 ［炊飯］を押し、炊飯をスタートする

（ピッ）

- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

ご飯のねばり［もちもち］のとき

炊飯中に「カチッ」と音がしますが、圧力調整弁を閉じた音です。（［圧力］を表示）

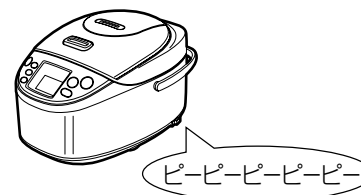
- むらしに入ると、できあがりまでの時間を1分刻みで表示

「プシュー」と音がして蒸気が多く出ます。圧力調整弁を開いた音です。（［圧力］が点滅し、10秒後、消灯）

急いで炊きたいとき（お急ぎ）

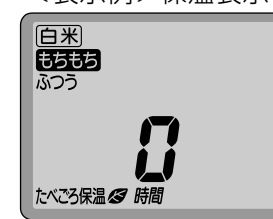
2回押す（［お急ぎ］を表示）

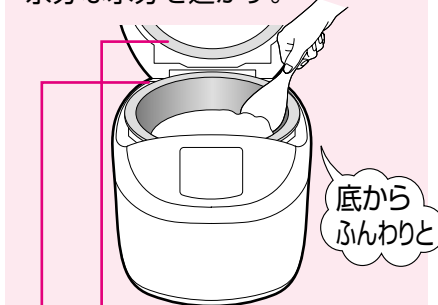
- 予熱とむらしを短縮し、通常より約20分早く炊きあげます。
- 最大炊飯容量は、仕様（裏表紙）を参照してください。
- 少しかために炊きあがります。お好みに合わせて水の量を多めにしてください。

4 ブザーが鳴ったらできあがり 炊きあがったらご飯をほぐす

- 炊飯ランプ消灯
- 自動的に保温になる（保温ランプ点灯）
- 保温経過時間を表示

24時間以上の保温はしないでください。

ご飯の保温について P.14～15

<表示例>保温表示

1時間単位で、24時間まで表示。（1時間未満は、0時間を表示）
24時間を過ぎると、現在時刻を表示。

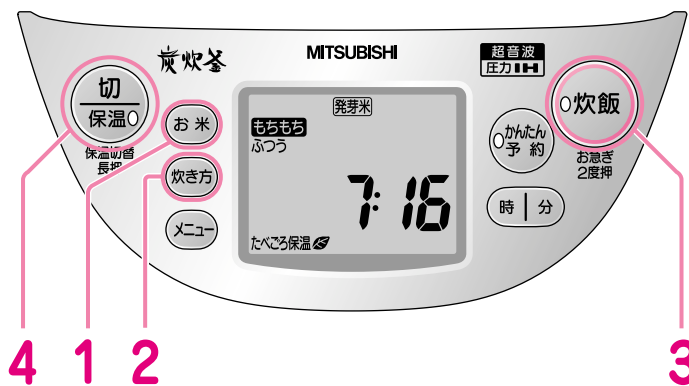
べちゃつきを防ぐためにご飯を底からほぐす

約15分以内にご飯をほぐし、余分な水分を逃がす。

上枠、ふたパッキンにつゆがついていたら、ふき取ってください。

お知らせ

- 選んだお米、ご飯のねばり・かたさの設定を記憶します。
- 炊飯開始後の「ブーン」という音は、内部の熱を外に逃がすためのファンの音で、故障ではありません。
- 炊飯・保温中の「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の通電音によるもので、故障ではありません。
- 使用中は、放熱板につゆが付着する場合があります。ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。

発芽米・玄米を炊く

⚠注意　炊飯・保温中は、カートリッジなどの高温部に手を触れない（やけどの原因）

できあがりまでの時間のめやす

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

		もちもち	しゃっきり
発芽米	ふつう	約52～72分	約49～74分
	かため	約49～72分	約48～72分
	やわらか	約52～74分	約49～73分

		もちもち	しゃっきり
玄米	ふつう	約74～85分	約69～78分
	かため	約65～78分	約60～74分
	やわらか	約85～98分	約85～91分

■前回の設定で炊くとき　→表示部の設定を確認してから 3 で炊飯する

■設定をかえて炊くとき　→以下の手順で設定をかえて炊飯する

■炊飯中、やむを得ずふたを開けるとき　→ P.28

1 お米 を押し、お米の種類を選ぶ

- 発芽米を炊くときは 発芽米 を選ぶ
- 玄米を炊くときは 玄米 を選ぶ

押すごとに表示がかわる

2 炊き方 を押し、ご飯のねばり・かたさを選ぶ

ピッ

- もちもち の
  ふつう・かため・やわらか
  しゃっきり の
  ふつう・かため・やわらか
  の6種類から選ぶ

押すごとに表示がかわる

もちもち（圧力あり）　ふつう ▶ かため ▶ やわらか ▶ しゃっきり（圧力なし）　ふつう ▶ かため ▶ やわらか

ピピッ

P.16

3 炊飯 を押し、炊飯をスタートする

ピッ

- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

ご飯のねばり もちもち のとき

炊飯中に「カチッ」と音がしますが、圧力調整弁を閉じた音です。（圧力 を表示）

- むらしに入ると、できあがりまでの時間を1分刻みで表示

「プシュー」と音がして蒸気が多く出ます。圧力調整弁を開いた音です。（圧力 が点滅し、10秒後、消灯）

急いで炊きたいとき（お急ぎ）

2回押す（お急ぎ を表示）

- 予熱を短縮し、通常より約10分早く炊きあげます。
- 最大炊飯容量は、仕様（裏表紙）を参照してください。
- 少しかために炊きあがります。
- 玄米 では選べません。

4 切/保温 ブザーが鳴ったらできあがり を押し、保温をやめて電源プラグを抜く

ピー

- 保温ランプ消灯

保温はしないでください。
におい・変色の原因になります。

べちゃつきを防ぐためにご飯を底からほぐす

約15分以内にご飯をほぐし、余分な水分を逃がす。

上枠、ふたパッキンにつゆがついていたら、ふき取ってください。

お知らせ
- 選んだお米、ご飯のねばり・かたさの設定を記憶します。
- 炊飯開始後の「ブーン」という音は、内部の熱を外に逃がすためのファンの音で、故障ではありません。
- 炊飯中の「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の通電音によるもので、故障ではありません。

ご飯の保温について

たべごろ保温（お買上げ時の設定：たべごろ保温）

- 「おひつ」に移したご飯と同等の保温温度（低め）にすることで、ご飯の変色･乾燥を抑えておいしさを保ちます。12時間を超えると、自動的に保温温度が高めになります。
- 12時間を超える保温時間の消費電力量は炊飯約1回分に相当します。
  短時間で保温を終了し、冷凍保存、再加熱を行った方がおいしさを維持し、節電になります。
  （おいしさ維持と節電を促すため、12時間を超えると マークが点滅してお知らせします。）

お知らせ ●たべごろ保温中に一度保温をやめ、再度保温をすると高めの保温設定（ マークが点滅）になります。

一定保温

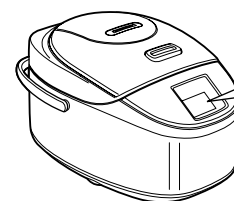
ご飯の温度が低く感じるときは、次回から「一定保温」に設定してください。
「たべごろ保温」よりも高めの温度で保温します。

＊ 炊飯 キーを押す前に設定してください。

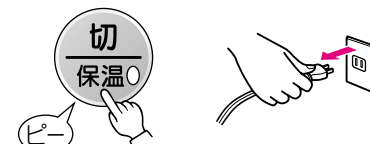
「一定保温」から「たべごろ保温」に戻すときは

3秒間長押し

お知らせ
- 選んだ保温設定を記憶します。
- 3秒間長押しするごとに「一定保温」⟷「たべごろ保温」をくり返します。
- 炊飯･保温中の設定はできません。

ご飯が炊きあがると、自動的に保温になります

- 保温ランプ点灯
- 保温の経過時間を、1時間単位で24時間まで表示します。
  （1時間未満は0時間を表示）
- 24時間を超えると、現在時刻を表示します。（保温は続けます）

<現在時刻を表示したいときは>
時 または 分 を押してください。
（保温経過時間は表示しません）

使用後は保温をやめて、電源プラグを抜く

- 保温ランプ消灯

- 24時間以上の保温はしないでください。
  （変色･におい･パサつきの原因）
- 次のものは保温しないでください。
  ･白米･無洗米以外のご飯
  （炊込み･おかゆ･おこわなど）
  ･冷えたご飯や、つぎたしたご飯
  ･よく洗わないで炊いたご飯
  ･みそ汁･カレーなどの汁もの
- ふたを確実に閉めてください。（乾燥･変色の原因）
- しゃもじを入れたまま、保温しないでください。
  （におい･変色･しゃもじのひび割れの原因）
- 少量のご飯は中央にまとめてください。
  （少量は長時間保温するとパサついたり、ふやける原因）
- 保温を切ったら、ご飯を入れたままにしないでください。
  （温度が下がり、つゆ･べとつき･においの原因）
  また、放熱板のパッキンはにおいがつきやすいため、毎回お手入れしてください。P.22

お米の種類別　炊くときのポイント

炊くお米	水位目盛	お米 設定	炊くときのポイント
■白米 ■胚芽米 ■3分･5分･7分づき米	白米	白米 で炊く	●付属の計量カップ（約180mL）ではかる ●充分に洗米する（ぬかくさくなるのを防ぐ） ※胚芽米は胚芽がとれてしまうため強く洗わない ●胚芽米･もち米･分づき米の保温はしない（におい･変色の原因） ●3分･5分づき米は水の量を少し多めにする（半目盛以内）
■もち米	おこわ		
■無洗米	白米	無洗米 で炊く	●付属の無洗米用計量カップ（約170mL）ではかる ●こげやすいため、軽くすすぐ ●炊く前に、内なべの底から軽くかき混ぜる
■発芽米	白米	発芽米 で炊く	●付属の計量カップ（約180mL）ではかる ●おすすめの割合➡白米（無洗米）2合：発芽米1合 ●予約はしない（腐敗･炊けない原因） ●保温はしない（におい･変色の原因）
■玄米	玄米	玄米 で炊く	●付属の計量カップ（約180mL）ではかる ●軽く洗う（ゴミやもみがらを取り除く） ●保温はしない（におい･変色の原因）
■雑穀米	P.17		
■種類の違うお米を混ぜて炊くときは			●混ぜる量が多い方の設定で炊いてください。（発芽米は除く） <例>白米2合と玄米1合を炊くとき➡白米 で炊く

いろいろなご飯を炊く

できあがりまでの時間のめやす

	すし	おこわ	炊込み	雑穀米	おかゆ
白米	約45～53分	約45～50分	約46～53分	約47～53分	約54～60分
無洗米	約45～55分	―――	約44～54分	約48～57分	約45～60分
発芽米	―――	―――	約53～65分	約51～60分	約64～80分
玄米	―――	―――	約78～105分	約64～81分	約104～111分

健康玄米	約89～102分

● 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
● 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

すし

お米キーで 白米 または 無洗米 を選びます。 P.10～11

● 水位目盛「すし」

おこわ

お米キーは 白米 、炊き方キーは しゃっきり ふつう を選びます。 P.10～11
● 炊飯容量
1.0Lタイプは4カップ、1.8Lタイプは6カップまで
● 水位目盛「おこわ」
● 具は、水加減したあとに、米の上にのせて炊いてください。
（米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
● 予約はしないでください。
● 保温はしないでください。
（におい・パサつきの原因）

炊込み

＜白米・無洗米・発芽米＞
● 炊飯容量
1.0Lタイプは3カップ、1.8Lタイプは6カップまで
● 水位目盛「白米」
＜玄米＞
● 炊飯容量
1.0Lタイプは2カップ、1.8Lタイプは4カップまで
● 水位目盛「玄米」
● 具は米の上にのせて炊いてください。
（米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
● 「お急ぎ」はできません。
● 予約はできません。
● ご飯のねばりは選べません。
● 圧力はかけずに炊飯します。

1 お米を押し、お米の種類を選ぶ P.15

2 炊き方を押し、炊込みを選ぶ

3 炊飯を押し、炊飯をスタートする
● 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

4 ブザーが鳴ったらできあがり
保温をやめて電源プラグを抜く P.13
● 約15分以内にご飯をほぐす

保温はしないでください。におい・変色の原因になります。

健康玄米 P.2

● 炊飯容量
1.0Lタイプは3カップ、1.8Lタイプは6カップまで
● 水位目盛「玄米」
● 玄米 以外では選べません。
● 「お急ぎ」はできません。
● ご飯のねばりは選べません。
● やわらかく炊きあがります。
● 圧力をかけて炊飯します。

1 お米を押し、玄米を選ぶ

2 メニューを押し、健康玄米を選ぶ

3 炊飯を押し、炊飯をスタートする
● 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

4 ブザーが鳴ったらできあがり
保温をやめて電源プラグを抜く P.13

保温はしないでください。におい・変色の原因になります。

雑穀米

雑穀類を白米や玄米などと混ぜて炊きます。

＜白米・無洗米・発芽米＞
● 炊飯容量
1.0Lタイプは4カップ、1.8Lタイプは8カップまで
● 水位目盛「白米」
＜玄米＞
● 炊飯容量
1.0Lタイプは3カップ、1.8Lタイプは6カップまで
● 水位目盛「玄米」
● 麦を混ぜて炊くときは、水を（半目盛以内で）多めにしてください。
● 水に浮くような雑穀類（麦・ひえなど）を混ぜて炊くときは、よく混ぜてしばらくひたし、雑穀類が沈んでから炊いてください。
● 市販品を使う場合は、パッケージの記載内容をめやすにし、お好みに合わせて水の量を加減してください。

1 お米を押し、お米の種類を選ぶ

2 メニューを押し、雑穀米を選ぶ

3 炊飯を押し、炊飯をスタートする
● 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

4 ブザーが鳴ったらできあがり
保温をやめて電源プラグを抜く P.13

保温はしないでください。におい・変色の原因になります。

おかゆ（7分がゆ）

● 炊飯容量
1.0Lタイプは1カップ、
1.8Lタイプは1.5カップまで
● 水位目盛「おかゆ」
● 具があるメニューのときは
・具は米の上にのせて炊いてください。
（米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
・七草がゆなど青菜を入れるときは、ゆでた青菜を炊きあがったおかゆに加えてください。
・予約はしないでください。
● ご飯のねばりは選べません。
● 圧力はかけずに炊飯します。
● 「おかゆ」以外のメニューで炊かないでください。
（ふきこぼれの原因になります）

1 お米を押し、お米の種類を選ぶ P.15
2 メニューを押し、おかゆを選ぶ

3 炊飯を押し、炊飯をスタートする
● 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

急いで炊きたいとき（お急ぎ）
炊飯 2回押す
● 予熱を短縮し、通常より約10分早く炊きあげます。（お急ぎを表示）
● 最大炊飯容量は、仕様（裏表紙）を参照してください。
● 玄米 では選べません。

4 ブザーが鳴ったらできあがり
保温をやめて電源プラグを抜く P.13

保温はしないでください。
おかゆがのり状になります。

いろいろなご飯を炊く（つづき）

リゾット

「リゾットふつう」で炊くとアルデンテ（かため）に炊きあがります。お好みで「リゾットやわらか」を選んでください。
洗米の必要はありません。（気になる方は洗米してください）

- 炊飯容量
  1.0Lタイプは1カップ、
  1.8Lタイプは1または2カップまで
- 発芽米・玄米を使うときは、白米または無洗米と混ぜて炊飯してください。（下表参照）
- 予約、「お急ぎ」はできません。
- ご飯のねばりは選べません。
- 保温はしないでください。（におい・変色の原因）
- 圧力はかけずに炊飯します。
- レシピの具材・分量を守らないと、ふきこぼれたり、うまく炊けません。
- リゾットを連続して炊く場合は、ふたを開けて約15分間放置し、本体が冷めてから炊いてください。
- においの強い食材（にんにく・チーズなど）を入れて炊飯すると、本体ににおいがつき、取れにくくなります。
- リゾット炊飯後は、必ず下記のお手入れを行ってください。
  ・「使用後に毎回行う」P.22～23
  ・「本体のにおいが気になるとき」P.22

発芽米や玄米でリゾットを炊くときは

Aの材料を下表の分量にかえてください。

	発芽米のリゾット<材料> カロリー◆1人分約175kcal		4人分	8人分 （1.8Lタイプのみ）
A	発芽米		3/4カップ	11/2カップ
A	白米または無洗米		1/4カップ	1/2カップ
A	玉ねぎ（みじん切り）		中1/4個	中1/2個
A	コンソメ（顆粒）		小さじ1	小さじ2
A	白ワイン（または水）		100mL	150mL
A	塩・こしょう		適量	適量
A	水	基本のリゾット	400mL	700mL
A	水	トマトのリゾット	300mL	550mL
A	水	ホワイトソースのリゾット	300mL	600mL

	玄米のリゾット<材料> カロリー◆1人分約178kcal		4人分	8人分 （1.8Lタイプのみ）
A	玄米		3/4カップ	11/2カップ
A	白米または無洗米		1/4カップ	1/2カップ
A	玉ねぎ（みじん切り）		中1/4個	中1/2個
A	コンソメ（顆粒）		小さじ1	小さじ2
A	白ワイン（または水）		100mL	150mL
A	塩・こしょう		適量	適量
A	水	基本のリゾット	500mL	900mL
A	水	トマトのリゾット	400mL	700mL
A	水	ホワイトソースのリゾット	400mL	700mL

基本のリゾット

メニュー ◆ リゾット
カロリー ◆ 1人分約180kcal

	材料（1mL=1cc）	4人分	8人分 （1.8Lタイプのみ）
A	白米または無洗米	1カップ	2カップ
A	玉ねぎ（みじん切り）	中1/4個	中1/2個
A	コンソメ（顆粒）	小さじ1	小さじ2
A	白ワイン（または水）	100mL	150mL
A	塩・こしょう	適量	適量
A	水	400mL	700mL
B	オリーブオイル	小さじ1	小さじ2
B	ガーリックパウダー	小さじ1/2	小さじ1
B	パルメザンチーズ	大さじ1	大さじ2

1. 内なべにAを入れてよく混ぜる
2.

を押し、お米の種類を選ぶ P.15
3.

を押し、リゾットふつうまたはリゾットやわらかを選ぶ
4.

を押し、炊飯をスタートする
   - 炊飯ランプが点灯して炊飯開始
5. ブザーが鳴ったらできあがり
   Bを加えて混ぜる
6.

を押し、電源プラグを抜いて、器に盛る
   - 保温ランプ消灯

   保温はしないでください。
   におい・変色の原因になります。

できあがりまでの時間のめやす

	ふつう	やわらか
白米 無洗米	約19～22分	約29～32分
発芽米	約27～30分	約37～40分
玄米	約37～40分	約47～50分

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水量の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

カポナータのリゾット

メニュー ◆ リゾット
カロリー ◆ 1人分約244kcal

	材料	4人分	8人分 （1.8Lタイプのみ）
	基本のリゾット	18ページと同分量	
カポナータ	パプリカ（赤・黄）	各1/2個	各1個
カポナータ	ズッキーニ	1/2本	1本
カポナータ	玉ねぎ	中1/2個	中1個
カポナータ	なす	1本	2本
カポナータ	にんにく	1/2片	1片
カポナータ	オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
カポナータ	トマトホール缶	240g	480g
カポナータ A	塩・こしょう	適量	適量
カポナータ A	オレガノまたはハーブドプロバンス	あれば少々	あれば少々

1. カポナータを作る
   ①パプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、なすは1.5cm角に切る。
   ②にんにくはみじん切りにする。
   ③なべにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、きつね色になったら①を加えて炒める。
   ④しんなりしてきたら、トマトを手でつぶしながら加える。
   ⑤水分が少し残る程度まで、ときどきかき混ぜながら弱火で煮込み、Aを加えて味をととのえる。
2. 基本のリゾットを炊く P.18 1 ～ 5
3. 基本のリゾットが炊きあがったら、1 を加えて混ぜ、器に盛る

   保温はしないでください。P.18 6
   におい・変色の原因になります。

＜応用メニュー＞

トマトのリゾット

メニュー ◆ リゾット
カロリー ◆ 1人分約190kcal

	材料（1mL=1cc）	4人分	8人分 （1.8Lタイプのみ）
A	白米または無洗米	1カップ	2カップ
A	玉ねぎ（みじん切り）	中1/4個	中1/2個
A	コンソメ（顆粒）	小さじ1	小さじ2
A	白ワイン（または水）	100mL	150mL
A	塩・こしょう	適量	適量
A	水	300mL	550mL
	カットトマト缶	200g	400g
B	オリーブオイル	小さじ1	小さじ2
B	ガーリックパウダー	小さじ1/2	小さじ1
B	パルメザンチーズ	大さじ1	大さじ2

内なべにAを入れてよく混ぜたあと、市販のカットトマトを均等にのせ、「基本のリゾット」の 2 以降と同様に炊きます。
トマトを入れて炊飯すると、本体内部に色がつくことがありますが、性能上問題ありません。

ホワイトソースのリゾット

メニュー ◆ リゾット
カロリー ◆ 1人分約220kcal

	材料（1mL=1cc）	4人分	8人分 （1.8Lタイプのみ）
A	白米または無洗米	1カップ	2カップ
A	玉ねぎ（みじん切り）	中1/4個	中1/2個
A	コンソメ（顆粒）	小さじ1	小さじ2
A	白ワイン（または水）	100mL	150mL
A	塩・こしょう	適量	適量
A	水	300mL	500mL
	ホワイトソース	145g	290g
B	オリーブオイル	小さじ1	小さじ2
B	ガーリックパウダー	小さじ1/2	小さじ1
B	パルメザンチーズ	大さじ1	大さじ2

ホワイトソースは、米と混ぜて炊かないでください。こげつきの原因になります。
内なべにAを入れてよく混ぜたあと、市販のホワイトソースを米と混ぜないように均等にのせ、「基本のリゾット」の 2 以降と同様に炊きます。
お好みで細かく刻んだバジルを散らしてください。

予約して炊く

食べたい時刻を予約する（予約1・予約2）

設定した時刻に自動的にご飯を炊きあげます。
2通りの予約時刻を記憶することができますので、朝食・夕食などで使い分けられます。

予約時刻を設定する

● 時刻表示は24時間表示です。 ・昼の12時➡ 12:00 ・夜の12時➡ 0:00

■現在時刻が合っているか確認してください。 時刻が合っていないときは P.30

1 かんたん予約 を押し、予約1または予約2を選ぶ

● 予約ランプ（緑）点灯
● 炊飯ランプ（赤）点滅

押すごとにかわる

お買上げ時の設定 予約1 ➡ 6:00 予約2 ➡ 18:00

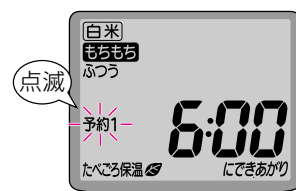
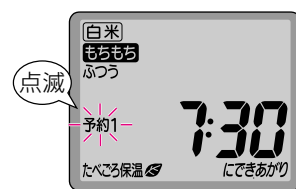
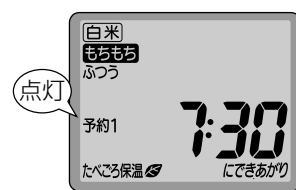
<表示例>
予約1 に設定するとき

2 時 および 分 を押して炊きあげる時刻を設定する

時	分
● 押すごとに、1時間単位で進む（0〜23時までで0に戻ると「ピピッ」と鳴る） ● 押し続けると、早送りする	● 押すごとに、10分単位で進む（0に戻ると「ピピッ」と鳴る） ● 押し続けると、早送りする

<表示例>
午前7:30に炊きあげるとき

3 炊飯 を押す➡予約完了

● 炊飯ランプ（赤）が消灯し、予約完了（予約ランプ（緑）は点灯したままです）
● 予約時刻が記憶される

<表示例>
午前7:30に炊きあげるとき

前回設定した予約時刻で炊く

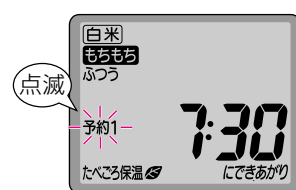
設定してある予約時刻を呼び出して予約します。

1 かんたん予約 を押し、予約1または予約2を選ぶ

● 予約ランプ（緑）点灯
● 炊飯ランプ（赤）点滅
● 前回予約した時刻を表示

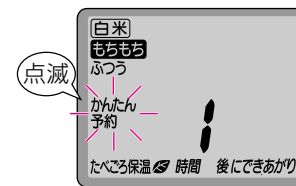
2 炊飯 を押す➡予約完了

● 炊飯ランプ（赤）が消灯し、予約完了（予約ランプ（緑）は点灯したままです）

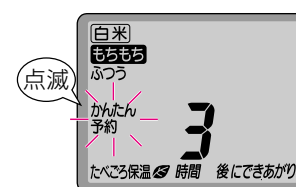
<表示例>
予約1に設定してある時刻を表示

今から1〜12時間後に炊きあげる（かんたん予約）

1時間単位で予約できます。

1 かんたん予約 を3回押し、かんたん予約を選ぶ

● 予約ランプ（緑）点灯
● 炊飯ランプ（赤）点滅

2 時 を押し、炊きあげる時間を設定する

● 押すごとに、1〜12時間にかわる（1時間に戻ると「ピピッ」と鳴る）
● 発芽米 の「おかゆ」と 玄米 は炊飯時間が長いため「1時間後」は選べません。

<表示例>
3時間後に炊きあげるとき

3 炊飯 を押す➡予約完了

● 炊飯ランプ（赤）が消灯し、予約完了（予約ランプ（緑）は点灯したままです）
● できあがり時刻を表示

<表示例>
できあがり時刻を表示

お米・メニューをかえたいときは

炊飯 を押す前に選んでください。

予約時刻をかえたいときは

1 切/保温 を押す（予約ランプ（緑）消灯）
2 予約時刻を設定し直す P.20

予約を解除するときは

切/保温 を押す（予約ランプ（緑）消灯）

● 予約前に、現在時刻が合っているか確認してください。（ずれていると、予約時刻に炊きあがりません）
● 夏場の予約は、12時間以内にしてください。（長時間ひたすと水が腐敗しやすく、においが出る原因）
● 次のとき、予約はできません。
・炊込み・リゾット・炊飯中・保温中
● 予約中は、現在時刻を表示しません。
● 1〜2時間に満たない時間で予約した場合は、すぐに炊飯を始めます。（予約できる時間はメニューにより異なります）
● おこわ、具や調味料の入るものでは、使わないでください。（調味料の沈澱や具のいたみなどで、うまく炊けない原因）

お手入れ

電源プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。

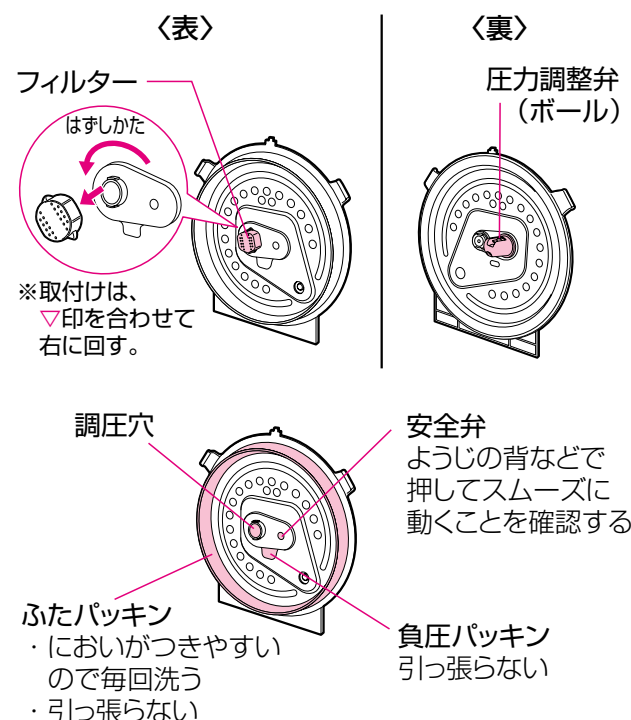
おねがい
- 次のものは使わない（傷・腐食・変色・ヒビの原因）
  - 台所用中性洗剤以外の洗剤
  - ベンジン・漂白剤・シンナー・アルコール・クレンザー
  - スチールタワシ・タワシ・スポンジのナイロン面・ナイロンネット付きスポンジ
  - 食器洗い乾燥機・食器乾燥器
- 本体の丸洗いはしない（故障の原因）

使用後に毎回行う

■放熱板 はずしかた・取付けかた P.7

（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁・負圧パッキン・ふたパッキン）

・台所用中性洗剤とやわらかいスポンジで洗う
・フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁に異物が付着していないか確認する
→付着しているときは、竹串やようじで取り除く

お手入れをしないで放置しておくと、においや腐敗のほかにサビ・カビ・こげが発生する場合があります。

■フック部

米粒などが入ったときは、竹串やようじで取り除く

■蒸気口

放熱板・カートリッジをはずし、かたくしぼった布でふく

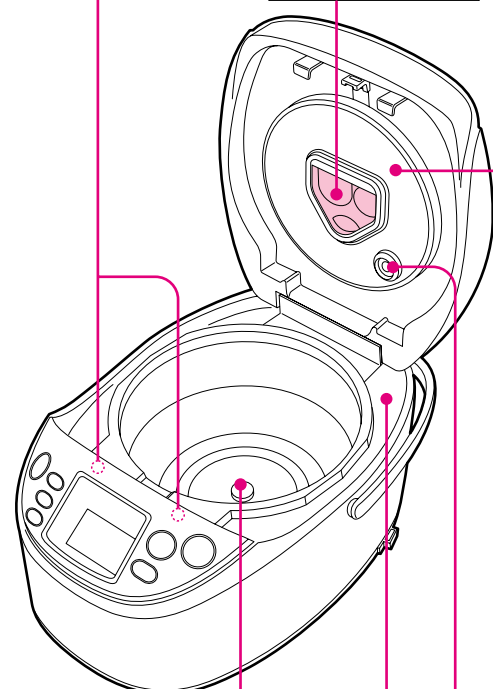
■カートリッジ

流水で洗い、水気をふきとる
＊スポンジのナイロン面などの固いものでこすらない（傷の原因）

おいしさを保つため、よく洗ってください。

■ヒーター板

かたくしぼった布でふく

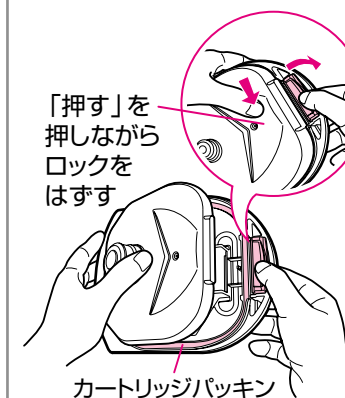
お手入れをしないで放置しておくと、サビ・こげが発生する場合があります。

■上枠

■ダイレクトセンサー

■底センサー

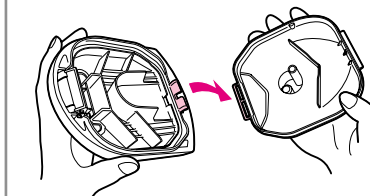
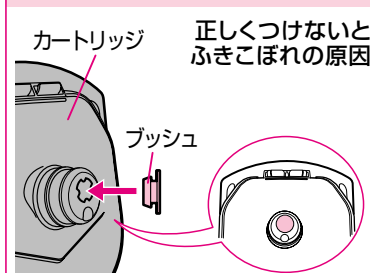
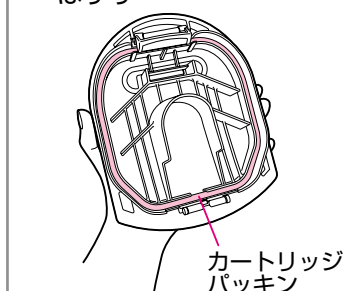
かたくしぼった布でふく

はずしかた

❶本体からカートリッジを引きあげてはずす
❷カートリッジを開ける

❸カートリッジパッキンをはずす

取付けかた

正しくつけないと、蒸気もれ、ふきこぼれの原因

❶カートリッジパッキンをつけて、ロックを確実に閉める
❷カートリッジにブッシュがついていることを確認し、本体に取付ける

ブッシュのつけかた

■内なべ 内なべについて P.8

■しゃもじ

冷めてからお手入れする
台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする
＊ナイロン面では洗わない

本体のにおいが気になるとき

（においによっては、完全にとれないものもあります。）

❶内なべに1/3まで水を入れ、ふたを確実に閉める
❷設定を「お米 白米」「炊き方 しゃっきり ふつう」にする P.10
❸沸とうさせる
炊飯 2回押す （ピッ ピッ）
約15分間沸とうさせる
❹沸とうをやめる
切 保温 押す （ピー）
❺本体が冷めたら、カートリッジ・内なべ・放熱板を取出して洗う

汚れが気になるとき

■本体

かたくしぼった布でふく

■底センサー

こびりついた汚れは、細かいサンドペーパー（800番程度）でみがき、かたくしぼった布でふく

■しゃもじ受け ■計量カップ（2コ）

台所用中性洗剤とスポンジで洗い、水洗いする
＊ナイロン面では洗わない

炊飯がうまくできないとき (炊飯)

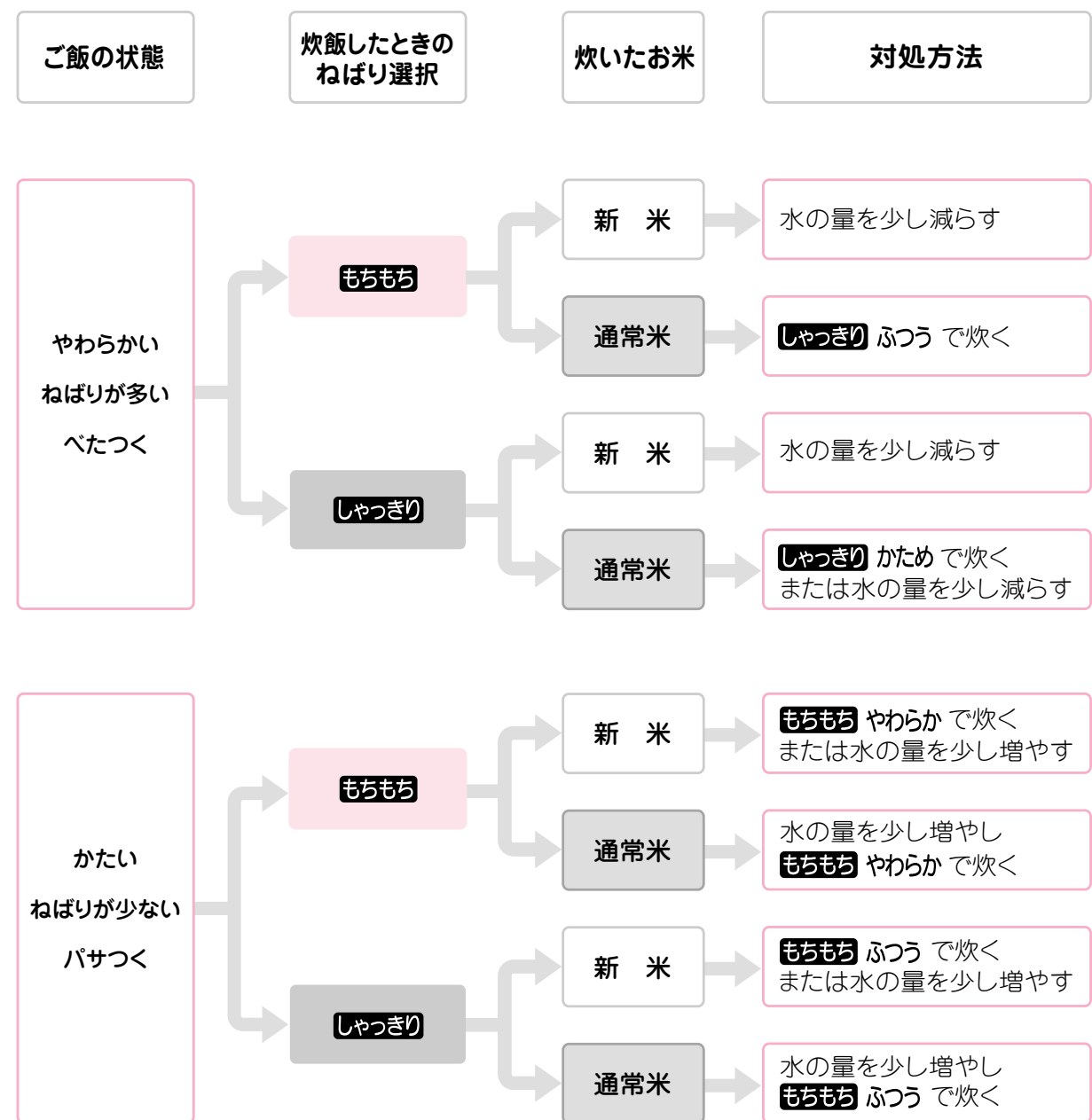
分類	こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
炊飯	ご飯がやわらかい かたい うまく炊けない	●カートリッジ・ブッシュを取付けて炊飯しましたか。	P.7・23
		●お米は付属の計量カップで正確にはかりましたか。 →料理用計量カップや計量米びつでは、誤差が出ることがあります。	P.9
		●内なべを平らな場所に置いて水加減しましたか。 →傾いた場所で水加減すると、水の量が多くなったり、少なくなったりしてご飯のかたさが変わります。	
		●水加減や炊き方は合っていますか。 →お米の種類、銘柄、保存期間などにより、ご飯のかたさが変わります。お好みに合わせて水の量を加減したり、他の炊き方をお試しください。	P.9~19
		●「お急ぎ」「無洗米」は、かために炊きあがります。 →お好みに合わせて水の量を多めにしてください。 ●「健康玄米」は、やわらかく炊きあがります。 ●お米を長時間水にひたしたり、長時間の予約をすると、やわらかめのご飯になります。 ●ふたパッキンや内なべのふち、底センサーの上に米粒などの異物や汚れがついていると、かために炊きあがります。 →米粒などの異物や汚れをふき取ってください。	
		●お好みのご飯に炊けないときは	P.27
	ご飯がべちゃつく 固まる	●炊きあがったあと、15分以内にご飯をほぐしましたか。 →ほぐさないと、余分な水分が残ってべちゃついたり、固まったりします。	
	炊きあがりのご飯の中央がくぼんで見える	●IH特有の炊きかたによるもので、異常ではありません。 →なべ自体が発熱し、ご飯をつつみ込むようにして炊きあげるため、内なべのまわりのご飯が盛り上がった炊きあがりになる場合があります。	
	ふきこぼれる	●カートリッジ・ブッシュを正しく取付けて炊飯しましたか。	P.7・23
		●最大炊飯量より多く炊いていませんか。	裏表紙
		●水加減は合っていますか。 →内なべの目盛より水の量が半目盛以上多い場合、ふきこぼれることがあります。目盛より水の量を多めにして炊くときは、炊き方で「やわらか」を選んでください。	P.9・15
		●炊き方やメニューを間違えていませんか。 →無洗米を「無洗米」以外のモードで、おかゆを「おかゆ」以外のメニューで炊くと、ふきこぼれることがあります。 ●内なべのふちと、ふたパッキンの間に、米粒などの異物がついていませんか。 →取り除いてください。	P.10~19

分類	こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
炊飯	ふきこぼれる	●放熱板(フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁)に異物や細かい穀類がついていませんか。 →取り除いてください。	P.22
		●リゾットを炊くときは、具材・分量を守らないとふきこぼれの原因になります。	P.18
		●洗米が不充分なとき、ふきこぼれることがあります。 ●圧力炊飯中に停電や定格電流容量不足により、電源が切れた場合、蒸気口からおねばがふきこぼれることがあります。	
	ご飯に薄い膜ができる	●オブラート状の薄い膜は、米のうまみ成分(でんぷん質)が溶けて乾燥したもので、異常ではありません。	
	おこげができる	〈次のようなとき、おこげができます〉 ・洗米が不充分なとき。(ぬか分が残ってこげやすくなります。) ・玄米以外のお米を「玄米」で炊いたとき。 ・お米を長時間水にひたしたり、長時間の予約をしたとき。 ・無洗米や胚芽米を炊いたとき。 (無洗米はこげやすいため、軽くすすぐことをおすすめします。) ・炊込みご飯など、調味料を使ったご飯を炊いたとき。 ・内なべの底や底センサーの上に米粒などの異物がついているとき。 ●炊飯量(少量・多量)によっては、底にこげ色がつくことがあります。	
	炊込みご飯・おこわがうまく炊けない	●調味料を入れたあと、よくかき混ぜましたか。 →調味料をよく溶かさないと、沈殿してうまく炊けません。 ●具と米をかき混ぜると、うまく炊けない場合があります。 →具は、米の上にのせて炊飯してください。 ●具を入れすぎたり、具を大きいまま入れていませんか。 ●水加減は合っていますか。 →具を入れる前に、水位目盛を合わせてください。	裏表紙
		●最大炊飯量より多く炊いていませんか。 →具を入れて炊くものは、白米にくらべ、最大炊飯容量が少なくなります。	
	リゾットがうまく炊けない	●玉ねぎ・調味料を入れたあと、よくかき混ぜましたか。 →調味料をよく溶かさないと、沈殿してうまく炊けません。 ●カットトマトとホワイトソースは米とかき混ぜると、こげついたり、うまく炊けない場合があります。 →カットトマトとホワイトソースは、米の上に均等にのせて炊飯してください。 ●具を入れすぎたり、具を大きいまま入れていませんか。	

炊飯がうまくできないとき（保温）

分類	こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
保温	ご飯がにおう 黄色くなる パサつく	● 24時間以上の保温をしていませんか。	
		● ふたを確実に閉めましたか。	P.7
		● しゃもじを入れたまま保温していませんか。	
		● 保温中のご飯に、冷えたご飯をつぎたしませんでしたか。	
		● 洗米が不充分ではありませんか。 →ぬか分が残っていると、においの原因になります。 無洗米も洗米することをおすすめします。	P.9
		● 夏場に12時間以上の予約をしていませんか。 →長時間水にひたすと腐敗しやすく、においの出る原因になります。	
		● 炊込みご飯やリゾットなどを炊いたあとではありませんか。 →調味料を使ったあとはにおいが残るので、念入りに内なべ・放熱板・カートリッジを洗ってください。	P.22~23
		● お米や水の種類により、炊きあがりのご飯が黄色く見えることがあります。 →pH9以上のアルカリ水や、硬度の高いミネラル水で炊くとご飯が黄色っぽくなります。	
		● 放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）・カートリッジ・ブッシュなどの汚れやつけ忘れはありませんか。	P.22~23
		● 内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒などの異物がついていませんか。 →取り除いてください。	
	保温温度が低い	● 保温を切っていませんか。（保温ランプ消灯）	
		● 「たべごろ保温」になっていませんか。 →「一定保温」に設定してください。	P.14

お好みのご飯に炊けないときは

お米の銘柄や保存期間などによって、炊きあがりが変わります。
お好みに合わせて水の量を加減したり、いろいろな炊き分けメニューをお試しください。

＊新米………秋に収穫して年内までのお米。
＊通常米……新米以外のお米。

故障かな？

修理を依頼される前に取扱説明書をよくお読みいただき、次の点をお調べください。

こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
炊飯時間が長い	●最大炊飯量より多く炊いていませんか。 ●炊き方・メニューは合っていますか。 →発芽米の「おかゆ」、玄米、「健康玄米」は炊飯時間が長くかかります。	裏表紙 P.13･16
予約が設定できない	●予約を受付けない状態や炊き方・メニューを選んでいませんか。 →炊飯中、保温中、「炊込み」「リゾット」は予約できません。	
予約時刻に炊けない	●現在時刻表示は合っていますか。 →24時間表示の時計です。再確認してください。 ●炊飯中に停電しませんでしたか。	P.30 P.30
蒸気口以外から蒸気がもれる	●放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）、ふたパッキンに異物がついていませんか。 →取り除いてください。 ●ふたパッキンや内なべが変形していませんか。 →お買上げの販売店で交換してください。（有料）	P.22
本体とふたのすきまが大きい	●圧力炊飯中は圧力により、すきまが少し広がりますが異常ではありません。	
上枠やご飯の中につゆが落ちる	●お米の種類や炊き方・メニュー、炊飯量、室温によっては、つゆが落ちることがあります。 →ふき取ってください。	
ふたが閉まらない　閉まりにくい	●上枠やフック部、内なべの底に米粒などの異物がついていませんか。 →取り除いてください。 ●放熱板を正しく取付けていますか。 ●圧力式炊飯器のため密閉度を高くしていますので、閉まりにくく感じることがあります。 →「カチッ」と音がするまで確実に閉めてください。	P.22 P.7
ふたが開かない	● 圧力 表示中は圧力がかかっているので開きません。 やむを得ずふたを開けるときは 切/保温 を押し（ 圧力 表示が約10秒間点滅）、圧力 表示が消えてから開けてください。 （蒸気口から蒸気が勢いよく出て、おねばがふきこぼれることがあります。やけどに注意してください。） ●フックボタンの端を押すと、ふたが開きにくい場合があります。 →フックボタンの中央を押してください。	
炊飯・保温中に音がする	●「カチッ」･･･圧力調整弁を閉じた音です。 ●「ブーン」･･･内部の熱を外へ逃がすためのファンの音です。 ●「チリチリ」「ジー」･･･IH特有の通電音です。 ●「グツグツ」「シュー」･･･強火で沸とうしている音です。 ●「プシュー」･･･圧力調整弁を開いて蒸気がふき出した音です。	

こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
炊飯 を押してしばらくすると「ピピピピ」音が鳴る	●本体に内なべが入っていないためです。 →内なべを入れてください。	
キー操作ができない	●炊飯・保温・予約中は 切/保温 以外は受付けません。 ●「炊込み」「おかゆ」「健康玄米」「雑穀米」「リゾット」のご飯のねばりは選べません。 ●「健康玄米」は、お米が「玄米」のときのみ選べます。	
超音波表示が点滅する	●炊飯中は点滅します。異常ではありません。	
キー操作ができない	●店頭展示用（デモ）モードになっています。 〈直しかた〉 炊き方 と メニュー を同時に押したまま、電源プラグをコンセントに入れる	
液晶表示が消える	●内蔵電池が消耗しています。電池が消耗していても、電源プラグを差込めば使用できます。予約をするときは、毎回現在時刻表示を合わせ直してから使用してください。 →内蔵電池の取替えは、お買上げの販売店にご連絡ください。（有料）	P.30
マークが点滅している	●「たべごろ保温」で12時間以上保温すると点滅します。 ●たべごろ保温中に一度保温を切りませんでしたか。 ●たべごろ保温中に停電しませんでしたか。 ●たべごろ保温中に電源プラグを抜きませんでしたか。	P.14
電源プラグを差込んだとき火花が出る	●本体内部の電気部品に充電するための電気が流れるためです。故障ではありません。	
電源コードが巻き戻らない	●電源コードのねじれを直してください。	
表示部に「F8」が表示される	●本体の下にタオルなどを敷くと、本体底面の吸気口がふさがれるため、「F8」が表示されて炊飯が途中で止まることがあります。 →敷いてあるタオルなどを取り除き、コンセントを抜き差しすると「F8」が消え、使用できます。 再び、「F8」が表示されるときは、電源プラグを抜いてお買上げの販売店にご連絡ください。	

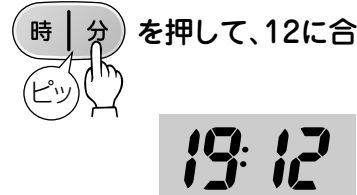
＊誤って本体を落下させたり、本体の一部に割れ・ゆるみ・がたつきが生じたとき、水や米などを本体に直接入れてしまったとき、多量にふきこぼれたときは、使用を中止しお買上げの販売店に点検・修理を依頼してください。

以上のことをお調べになり、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。故障の状況と表示部の英数字（A1、A2、E0、E1、E2、E5、E6、E7、F3、F4、F6、F8、F9）を、お買上げの販売店にご連絡ください。

現在時刻の合わせかた

- 時計は室温の変化により、多少ずれることがあります。
- 時計は24時間表示です。（昼の12時は12:00、夜の12時は0:00）
- 炊飯・保温・予約中は時刻合わせはできません。

例：19:10（午後7:10）を、19:12（午後7:12）に合わせるとき

1 電源プラグを差込む

2 時 または 分 を2回押す

- 時刻表示が5秒間点滅
（点滅中は、時刻合わせが可能な状態）

3 時 分 を押して、12に合わせる

ピッ

19:12

- 時刻表示が点灯
- 押し続けると早送りする
- 0に戻ると「ピピッ」と鳴る

操作を止めた5秒後に、自動的に時刻合わせを完了

＊時刻合わせの途中でも、操作のない状態が5秒以上続くと時刻合わせを終了します。

この時計は、電源プラグを抜いても内蔵の専用電池で動いています。

- 電池の寿命は、約4～5年です。（使用条件により、異なります）
- 電池が消耗してくると
電源プラグを抜いたとき、時計表示や予約などの記憶が消えます。
- 電池の交換は
電池は電気部品に固定されていますので、お買上げの販売店にご依頼ください。（有料）

停電したとき（電源プラグを抜いたときも同じです）

■炊飯中

復帰後、
炊飯を続けます。

■予約中

復帰後、
予約どおりに炊きあがります。

■保温中

復帰後、
保温を続けます。

停電時間が長いと、炊飯がうまくできないことがあります。
圧力炊飯中に停電すると、蒸気口から蒸気が勢いよく出て、
おねばがふきこぼれることがあります。やけどに注意してください。

停電時間が長く、ご飯が冷めてしまったら、自動的に保温をやめます。

消耗品について

内なべ・放熱板（ふたパッキン・負圧パッキン）・フィルター・カートリッジ・カートリッジパッキン・ブッシュは消耗品です。
汚れ・においがひどくなったとき、破損・紛失したときは、お近くの三菱電機製品取扱店でご注文ください。

おいしいご飯を食べるために

1 よいお米を選ぶ

お好みの銘柄で、精米月日の新しいものを選びましょう。
お米は時間の経過とともに質が低下してしまうので、風通しの良い冷暗所に保管し、できるだけ早く使うようにしましょう。
夏は1ヶ月、夏以外は2ヶ月以内がめやすです。

2 お米を正しくはかる

必ず、付属の計量カップを使い、すりきり1杯で正しくはかりましょう。
料理用計量カップ（200mL）や計量米びつでは誤差が出ることがあります。

3 お米を手早く洗う

最初に、たっぷりの水を入れてさっとかき混ぜ、すぐ水を捨てます。ぬかくさくならないように、水が澄むまで、手早く洗い終えましょう。
水にひたさなくても、すぐに炊飯できます。
ひたすとやわらかめのご飯になります。
（お米をザルに上げたまま放置しないでください。お米が割れてべちゃつきの原因になります。）

4 正しく水加減をする

内なべを平らな場所に置いて、正しく水加減しましょう。水位目盛はめやすですので、お米の種類やお好みによって、半目盛以内で加減してください。
50℃以上のお湯・pH9以上のアルカリ水・硬度の高いミネラル水は使わないでください。
べちゃつきや変色の原因になります。

5 内なべを入れて、炊飯スタート

本体を平らな場所に置き、内なべの外側についた水分をふき取って本体に入れます。
傾いている場所で炊いたり、内なべが汚れているとセンサーが正しく働かず、おいしいご飯が炊けません。

6 炊きあがったら、ご飯をほぐす

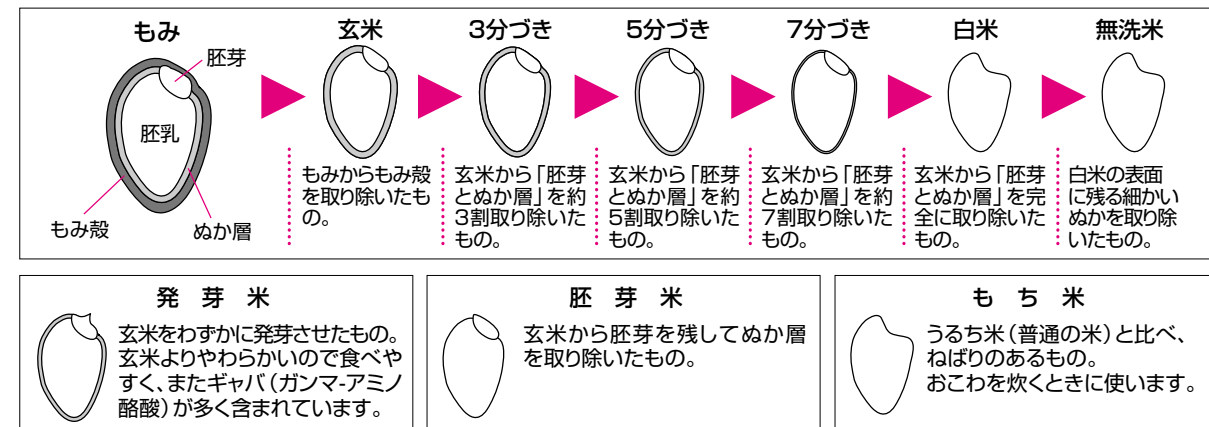
炊きあがったら、底からふんわりとご飯をほぐし、余分な水分を逃がしましょう。
そのままにしておくと、ご飯が固まり、べちゃつきの原因になります。

お米について

お米は、精米や加工のしかたによって呼び名がかわります。

発芽米
玄米をわずかに発芽させたもの。玄米よりやわらかいので食べやすく、またギャバ（ガンマ-アミノ酪酸）が多く含まれています。

胚芽米
玄米から胚芽を残してぬか層を取り除いたもの。

もち米
うるち米（普通の米）と比べ、ねばりのあるもの。
おこわを炊くときに使います。

お米のまめ知識

お米の収穫は一般的に秋に行われますので、秋口から冬にかけて新米が出回ります。
新米は通常米より「吸水しやすい」という特長があるため、比較的ねばりが強くやわらかめのご飯になります。
新米を炊くときの水加減は目盛より少なめにするとおいしく炊けます。

炊込みご飯のコツ

下記のポイントをおさえると、
炊きあがりがよりおいしくなります。

炊込みの炊飯容量
1.0Lタイプ 3カップ（玄米は2カップ）まで
1.8Lタイプ 6カップ（玄米は4カップ）まで

1. 水はボウルにくんで、一気に加える

●最初の水はよく吸収されるので、ぬかのにおいを吸わせないよう、手早く水をかえるのがコツ。水を、ボウルなど別の容器にくんでおき、一気に加えてさっとかき混ぜ、素早く水を捨てます。

2. 米を洗うときは手早く

●米が軽くこすり合わさるように「とぐ➡すすぐ」を水が澄むまでくり返し洗います。
洗い始めてから3分ほどで終わらせるのがベスト。

3. 具は米の上にのせて炊込む

●水加減をするときに調味料を加える場合は、加えたあとよく混ぜます。
●そのあと、具を米の上に均等にのせ、そのまま炊飯します。具を米と混ぜるとうまく炊けない場合があります。また、具の量がメニュー集より多いとうまく炊けないことがあります。
●調味料や具を入れたまま、長時間おかないでください。

4. 蒸らすとき、具を加える場合は手早く

●具は、色を生かしたいものや前もって煮ておくものなどは、炊飯終了ブザーが鳴ったら加えます。できるだけ手早く均等にのせ、すぐふたをして10分間追加で蒸らします。

5. 炊きあがったらふんわり混ぜる

●炊きあがったら、保温を切り、約15分以内にほぐして余分な水分を飛ばします。
このとき、まずご飯の周りにグルリとしゃもじを差し入れ、ご飯の上下が入れかわるようにふんわりと、よくかき混ぜます。

炊込みご飯が残ったら

1食分ずつラップで包んで冷凍庫へ。
電子レンジであたため直したり、なべに水と一緒に入れて火にかけ、雑炊にしても。

五目（かやく）ご飯

炊き方 ◆ 炊込み
カロリー ◆ 1人分約483kcal

材料（4人分）

米 ……3カップ
鶏むね肉 ……50g
にんじん …中1/2本（約50g）
油揚げ ……1枚
たけのこの水煮 ……30g
干ししいたけ ……3枚
A｛薄口しょうゆ ……大さじ2／みりん ……大さじ1／酒 ……大さじ1／塩 ……小さじ1／だしの素 ……適量｝
干ししいたけの戻し汁

①にんじんは皮をむき、油揚げは熱湯をかけて油抜きする。干ししいたけは約500mLの水で戻して石づきをとる。鶏肉、たけのことともに全ての材料を細切りにする。
②米は水が澄むまで手早く洗う。
③内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」まで干ししいたけの戻し汁を入れた後、Aを入れて混ぜる。
④①の具を均等にのせて 炊き方 炊込み で炊く。
⑤炊きあがったら全体をよくほぐす。

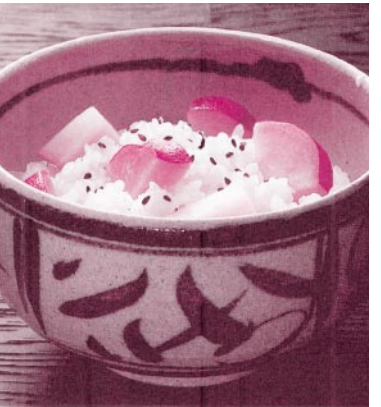
●カロリーはおよその計算値です。
●カップは付属の計量カップ（1カップ約180mL）を使っています。
無洗米は、無洗米用計量カップ（1カップ約170mL）を使います。
●大さじ1＝15mL、小さじ＝5mLです。（1mL＝1cc）

たけのこご飯

炊き方 ◆ 炊込み
カロリー ◆ 1人分約439kcal

材料（4人分）

米 ……3カップ
ゆでたけのこ ……200g
A｛だしの素 ……適量／酒 ……大さじ3／しょうゆ ……大さじ2／塩 ……小さじ1/2｝
木の芽 ……適量

①たけのこは穂先を切り分け、たて半分に切る。残りの部分は薄いいちょう切りにする。
②米は水が澄むまで手早く洗う。
③内なべに米とAを入れて、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
④①を均一にのせ、炊き方 炊込み で炊く。
⑤炊きあがったら全体をよくほぐし、器に盛って木の芽を散らす。

さつまいもご飯

炊き方 ◆ 炊込み
カロリー ◆ 1人分約530kcal

材料（4人分）

米 ……3カップ
さつまいも ……250g
酒 ……大さじ2
塩 ……小さじ1
黒いりごま ……適量

①さつまいもは約1㎝の輪切りにして、さらに1/4の大きさに切り、水にひたしてアクを抜く。
②米は水が澄むまで手早く洗う。
③内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、酒、塩を加えて混ぜる。
④①のさつまいもを均等にのせ、炊き方 炊込み で炊く。
⑤炊きあがったら全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまをふる。

鮭の缶詰ご飯

炊き方 ◆ 炊込み
カロリー ◆ 1人分約499kcal

材料（4人分）

米 ……3カップ
鮭の缶詰（約200g） ……1缶
生しいたけ ……4枚
昆布だし ……500mL
A｛酒 ……大さじ3／塩 ……小さじ2/3／しょうゆ ……大さじ1｝
あさつき ……少々

①鮭の缶詰は身と汁に分ける。
②生しいたけは細切りにする。
③米は水が澄むまで手早く洗う。
④内なべに、米、①の汁、昆布だしを入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを加えて混ぜる。
⑤①の身と②を均等にのせて、炊き方 炊込み で炊く。
⑥炊きあがったら軽く混ぜ、器に盛り、あさつきを散らす。

メニュー集

◆すし飯作りのコツ

- 酢……………上質の醸造米酢を使うといっそうおいしく仕上がります。
- だし…………関東式は水と少量の酒で炊きあげます。
  関西式は昆布だしで炊きあげます。
- 合わせ酢……まぐろなど刺身を使うものは甘さを抑えて下記のすし飯より砂糖を少なめにします。
- 合わせ酢を混ぜるとき
  ·ご飯が熱いうちに混ぜます。味がしみこみやすくなります。
  ·うちわであおいで急激に冷ますとつやがよくなります。
  ·ご飯はねばりを出さないよう、しゃもじをたてて切るように混ぜます。

手巻きずし

炊き方 ◆ しゃっきり･ふつう
カロリー ◆ すし飯のみ1人分約429kcal

材料（4人分）
米 ……………………3カップ
酒 ……………………大さじ1
合わせ酢
　米酢 ………………大さじ4
　砂糖 ………………大さじ2
　塩 …………………小さじ1
のり ……………………適量
刺身､卵焼き､納豆など ……適量
青じそ、わさび ……………適量

①米は水が澄むまで手早く洗う。
②内なべに米と酒を入れ、水位目盛「すし」の「3」まで水を入れてかき混ぜ、炊き方 しゃっきり ふつう で炊く。
③すしおけは酢水を含ませたふきんでふき、炊きあがったご飯を一気にすしおけにあける。
④うちわで湯気をとばしながらご飯をほぐし、すぐに合わせ酢をかけて練らないように混ぜる。
⑤適当な大きさに切ったのりに、④のすし飯と好みの具をのせて巻く。

ひなちらし

炊き方 ◆ しゃっきり･ふつう
カロリー ◆ 1人分約598kcal

材料（4人分）
すし飯 …………米3カップ分
干ししいたけの甘煮
　干ししいたけ ……………4枚
　A｛砂糖 ……………大さじ2
　　 しょうゆ … 大さじ1 1/2
かんぴょうの甘煮
　乾燥かんぴょう ……… 20g
　塩 ……………………… 適量
　B｛砂糖 ……………大さじ2
　　 しょうゆ … 大さじ1 1/2
菜の花のおひたし
　菜の花 …………………… 80g
　C｛だし汁 …………大さじ2
　　 しょうゆ ………小さじ1
塩鮭 ……………………2切れ
錦糸卵
　卵 ……………………………2個
　塩 ……………………… 小さじ1/2
　片栗粉 ………………大さじ1
　水 ………………… 大さじ1 1/2
　サラダ油 ……………………適量
白ごま ……………………大さじ2
イクラ ……………………大さじ4

①すし飯を作る。➡上記「手巻きずし」
②干ししいたけはぬるま湯につけて戻し、細切りにしてなべに入れ、ひたひたに戻し汁を加えたあと、Aを加え、汁気がなくなるまでゆっくりと煮含める。
③かんぴょうは水でぬらし、塩をふってよくもみ、水洗いし、かぶるくらいの水とBとともになべに入れ、汁気がなくなるまで煮る。煮上がったら粗く刻む。
④菜の花は、色よく塩ゆでして水にとる。
水気をかたくしぼって1.5cm長さに切り、Cに5分ほどつけ込み、ざるに上げて汁気をきる。
⑤塩鮭はアルミホイルに包んで焼き、骨と皮を取り除いて身は粗くほぐし、皮は細切りにする。
⑥卵は水でといた片栗粉と塩を加えて混ぜる。これを、薄くサラダ油を引いたフライパンで2～3枚の薄焼き卵にし、冷めてから4～5cm長さの細切りにして錦糸卵を作る。
⑦すし飯に白ごまと②③を混ぜ入れて器に盛り、④⑤⑥とイクラを飾る。

おこわの炊飯容量
1.0Lタイプ 4カップまで
1.8Lタイプ 6カップまで

赤飯

炊き方 ◆ しゃっきり･ふつう
カロリー ◆ 1人分約434kcal

材料（4人分）
もち米 ……………………3カップ
ささげ ……1/4カップ（約30g）
黒いりごま ………………………少々
塩 ……………………………………少々

①ささげはたっぷりの水でゆで、沸騰したらいったん湯を捨てる。
②再びたっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火にして、ややかためにゆでる。ささげと煮汁は分けて冷ます。
③もち米は水が澄むまで手早く洗う。

④内なべに米と②の煮汁を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減する。

⑤②のささげを均等にのせて1時間ひたし、お米 白米、炊き方 しゃっきり ふつう で炊く。
⑥炊きあがったら、全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまと塩をふる。

鮭おこわ

炊き方 ◆ しゃっきり･ふつう
カロリー ◆ 1人分約542kcal

材料（4人分）
もち米 ……………………3カップ
生鮭 …………………………3切れ
みつば …………………… 1/2束
白いりごま ………………………適量
A｛しょうゆ …………大さじ3
　 みりん ……………大さじ3
　 酒 …………………大さじ3

①もち米は水が澄むまで手早く洗い、たっぷりの水に1時間ひたす。
②鮭は1切れを4～5等分に切る。
③みつばはさっとゆでで、水気を切って長さ2cmに切る。
④なべにAと、水300mLを入れて火にかけ、煮立ったら鮭を加えて、2～3分煮る。
⑤鮭を取り出し、煮汁は冷ます。
鮭は骨と皮を取り、身を細かくほぐす。
⑥内なべにもち米、⑤の煮汁を入れる。水位目盛「おこわ」の「3」に水加減して混ぜ、お米 白米、炊き方 しゃっきり ふつう で炊く。
⑦炊きあがったら⑤の鮭を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛り、みつばを散らしてごまをふる。

山菜おこわ

炊き方 ◆ しゃっきり･ふつう
カロリー ◆ 1人分約438kcal

材料（4人分）
もち米 ……………………3カップ
山菜の水煮 ………………100g
A｛しょうゆ …………大さじ1
　 塩 …………………小さじ1
　 酒 …………………大さじ1
　 だしの素 ……………適量

①もち米は水が澄むまで手早く洗う。
②内なべに米を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」まで水を入れて、1時間ひたす。
③山菜は、洗って細切りにする。
④②にAを入れて混ぜる。
⑤③をのせ、お米 白米、炊き方 しゃっきり ふつう で炊く。
⑥炊きあがったら、全体をほぐす。

玄米

玄米の炊飯容量
1.0Lタイプ 3カップ（炊込みは2カップ）まで
1.8Lタイプ 6カップ（炊込みは4カップ）まで

健康玄米ご飯

メニュー ◆ 健康玄米
カロリー ◆ 1人分約394kcal

材料（4人分）
玄米 ……………………3カップ

①玄米は軽く洗い、ゴミやもみがらを取り除く。
②内なべに①を入れ、水位目盛「玄米」の「3」に水加減する。
③お米 玄米、メニュー 健康玄米 で炊く。
④炊きあがったら、全体をよくほぐす。

玄米あずきご飯

炊き方 ◆ 炊込み
カロリー ◆ 1人分約296kcal

材料（4人分）
玄米 ……………………2カップ
あずき …………………… 40g
水 ……………………100mL

①あずきは軽く洗っておく。
②玄米は軽く洗い、ゴミやもみがらを取り除く。
③内なべに②を入れ、水位目盛「玄米」の「2」に水加減して、あずきを均等にのせる。
④材料の水を加える。
⑤お米 玄米、炊き方 炊込み で炊く。
⑥炊きあがったら、全体をよくほぐす。

玄米のサラダ

炊き方 ◆ もちもち・ふつう
カロリー ◆ 1人分約480kcal

材料（4人分）

玄米	3カップ	玉ねぎ	1/3個
ツナ缶詰	90g	トマト	1個
レモン汁	適量	スライスアーモンド	適量
砂糖	適量	パセリ	適量
レーズン	適量	サニーレタス	適量
ブランデー	適量	フレンチドレッシング	適量
ピーマン	2個		

①玄米を炊いて冷ましておく。
②ツナは粗くほぐし、砂糖を加えたレモン汁少々をかける。
③レーズンはブランデーを少々かけておく。
④ピーマンは洗って、種を除いて粗みじんに切る。
⑤玉ねぎは粗みじんに切り、水にさらし、ふきんでしぼる。
⑥トマトは湯むきして輪切りにし、種を取って角切りにする。
⑦パセリをみじん切りにする。
⑧サニーレタスを洗い、大きめにちぎって氷水で冷やす。
⑨冷ました玄米に、②〜⑥の具を混ぜ、サニーレタスをしいた器に盛り、アーモンド、パセリを飾ってドレッシングを全体にかける。

おかゆ

おかゆの炊飯容量
1.0Lタイプ 1カップまで（具を入れるとき0.5カップまで）
1.8Lタイプ 1.5カップまで（具を入れるとき1カップまで）

白がゆ

メニュー ◆ おかゆ
カロリー ◆ 1人分約134kcal

材料（4人分）
米 ……………………………1カップ

①米は水が澄むまで手早く洗う。
②内なべに米を入れ、水位目盛「おかゆ」の「1」に水加減する。
③メニュー おかゆ で炊く。
④炊きあがったら、温めた器に盛る。

おかゆトッピングアラカルト

梅おろし

メニュー ◆ おかゆ　カロリー ◆ 1人分約8kcal

材料（4人分）
梅干し ………… 1個　しょうゆ ………少々
大根おろし … 150g

①梅干しは種を取って細かくきざむ。
②大根おろしと、①を混ぜてしょうゆで味をととのえる。

めんたい豆腐

メニュー ◆ おかゆ　カロリー ◆ 1人分約45kcal

材料（4人分）
辛子明太子 …… 1腹　酒 …………小さじ1
木綿豆腐 …… 1/3丁　しょうゆ ……小さじ1

①辛子明太子1腹は、薄皮に縦に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
②豆腐はほぐし、酒とともになべで煎り付ける。
③②に①としょうゆを加えて軽く煎る。

七草がゆ

メニュー ◆ おかゆ　カロリー ◆ 1人分約137kcal

材料（4人分）
米 ………… 1カップ
塩 ……………… 適量
青菜
せり ………適量
大根の葉 ………適量
かぶの葉 ………適量
こまつな ………適量
京菜ほか ………適量

①上記「白がゆ」の①〜③と同様にする。
②青菜類は、熱湯でさっとゆで、水にとってしぼり粗く刻む。
③①が炊きあがったら②と塩を加え、再び5分ほど蒸らす。

ひき肉と漬物

メニュー ◆ おかゆ　カロリー ◆ 1人分約101kcal

材料（4人分）
豚ひき肉 …………100g　酒 ……………適量
サラダ油 ………大さじ1　しょうゆ ……適量
漬物（しば漬けなど）…50g　七味唐辛子 …適量

①漬物は粗く刻んでおく。
②熱したフライパンにサラダ油をしき、ひき肉を炒める。
③ひき肉がパラパラになったら、①と酒、しょうゆを加えて炒め、七味唐辛子をふる。

ひき肉と漬物
梅おろし
めんたい豆腐

七　草
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種

保証とアフターサービス

■保証書（別添付）

- 保証書は、必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受取りください。
- 内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。

保証期間
お買上げ日から１年間です

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このジャー炊飯器の補修用性能部品を製造打切り後6年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

- お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 ご相談窓口・修理窓口」（右一覧表）にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

- 「炊飯がうまくできないとき」（24～26ページ）と「故障かな？」（28～29ページ）にしたがってお調べください。
- なお、不具合があるときは、必ず電源プラグを抜いてから、お買上げの販売店にご連絡ください。

保証期間中は
商品と保証書をご持参のうえ、お買上げの販売店に依頼してください。

保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金は
技術料+部品代などで構成されています。

修理部品は
部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

ご連絡いただきたい内容

1. 品　　名　ジャー炊飯器
2. 形　　名　NJ-
3. お買上げ日　　年　　月　　日
4. 故障の状況　（できるだけ具体的に）

ご相談窓口・修理窓口のご案内（家電品）

取扱い・修理のご相談は、まず
お買上げの販売店へ

●お買上げの販売店にご依頼できない場合（転居や贈答品など）は、**各窓口** へお問い合わせください。

ご相談窓口　受付時間365日24時間

家電品の購入相談・取扱い方法

●三菱電機お客さま相談センター

フリーコール　いつもサンキュー 365日
0120-139-365（無料）

携帯電話・PHS・IP電話の場合	
三菱電機お客さま相談センター 〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3 FAX (03) 3413-4049（有料）	(03) 3414-9655 （有料）

■ご相談対応

平　　日	9：00～19：00
土・日・祝・弊社休日	9：00～17：00

上記以外の時間は受付のみ可能です。

■お問合せ窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて
三菱電機株式会社は、お客様からご提供いただきました個人情報は、下記のとおり、お取り扱いします。
1. お問合わせ（ご依頼）いただいた修理・保守・工事および製品のお取り扱いに関連してお客様よりご提供いただいた個人情報は、本目的ならびに製品品質・サービス品質の改善・製品情報のお知らせに利用します。
2. 上記利用目的のために、お問合わせ（ご依頼）内容の記録を残すことがあります。
3. あらかじめお客様からご了解をいただいている場合および下記の場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を提供・開示することはありません。
   ①上記利用目的のために、弊社グループ会社・協力会社などに業務委託する場合。
   ②法令等の定める規定に基づく場合。
4. 個人情報に関するご相談は、お問合せをいただきました窓口にご連絡ください。

K09A

修理窓口　家電品の修理の問合せ・修理の依頼　受付時間365日24時間

地域	県	窓口	電話番号
北海道・東北	北海道	東日本フロントセンター	
	宮城	東日本フロントセンター	
	青森	青森	(017)773-8381
		八戸	(0178)28-8544
	岩手	盛岡	(019)637-7454
		水沢	(0197)25-4511
	秋田	秋田	(018)865-4471
		横手	(0182)32-1785
		大館	(0186)42-2781
	山形	山形	(023)624-0018
		鶴岡	(0235)24-6161
	福島	郡山	(024)959-6543
		会津	(0242)27-4426
		原町	(0244)24-2842
		いわき	(0246)26-1822

地域	県	窓口
関東・甲信越	東京、神奈川、千葉、茨城、埼玉、栃木、群馬、山梨、新潟、長野（飯田地区を除く）	東日本フロントセンター
	長野（飯田地区）	西日本フロントセンター
東海	静岡	東日本フロントセンター
	愛知、三重、岐阜	西日本フロントセンター
北陸	石川、富山、福井	西日本フロントセンター

地域	県	窓口	電話番号
関西	大阪／奈良、和歌山／兵庫／京都、滋賀	西日本フロントセンター	
中国	広島／山口、島根／鳥取、岡山	西日本フロントセンター	
四国	香川／徳島、高知／愛媛	西日本フロントセンター	
九州・沖縄	福岡／佐賀	東日本フロントセンター	
	長崎	長崎	(095)834-1116
		佐世保	(0956)30-7740
	熊本	熊本	(096)380-0211
		八代	(0965)33-5173
	大分	大分	(097)558-8803
	宮崎	宮崎	(0985)56-4900
		延岡	(0982)21-3540
	鹿児島	鹿児島	(099)260-2421
	沖縄	沖縄	(098)898-3333

●東日本／西日本フロントセンター

フリーダイヤル
0120-56-8634（無料）

インターネット
www.melsc.co.jp

携帯電話・PHS・IP電話の場合	
東日本フロントセンター FAX (03) 3424-1115（有料）	(03) 3424-1111 （有料）
西日本フロントセンター FAX (06) 6454-3900（有料）	(06) 6454-3901 （有料）

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

K09A

仕様

形名		NJ-UV10	NJ-UV18
電源		交流100V　50-60Hz	
消費電力		1250W	1350W
炊飯容量（最小～最大）	白米・無洗米・発芽米・胚芽米	0.18～1.0L　（1～5.5合）	0.18～1.8L　（1～10合）
	玄米・健康玄米	0.18～0.54L（1～3合）	0.36～1.08L（2～6合）
	炊込み（白米・無洗米・発芽米）	0.18～0.54L（1～3合）	0.36～1.08L（2～6合）
	炊込み（玄米）	0.18～0.36L（1～2合）	0.36～0.72L（2～4合）
	雑穀米（白米・無洗米・発芽米）	0.18～0.72L（1～4合）	0.18～1.44L（1～8合）
	雑穀米（玄米）	0.18～0.54L（1～3合）	0.36～1.08L（2～6合）
	おかゆ	0.09～0.18L（0.5～1合）	0.09～0.27L（0.5～1.5合）
	リゾット	0.18L（1合）	0.18～0.36L（1～2合）
	おこわ	0.36～0.72L（2～4合）	0.36～1.08L（2～6合）
	すし（白米・無洗米）	0.36～1.0L　（2～5.5合）	0.36～1.8L　（2～10合）
	お急ぎ	上記最大容量の60％まで	
コードの長さ		1.0m（自動コードリール）	
外形寸法〈幅×奥行×高さ〉		259×365×233（㎜）	285×390×265（㎜）
質量		約5.8kg	約7.0kg
最大炊飯量		1.0L	1.8L
区分名		B	D
蒸発水量		23.6g	38.2g
年間消費電力量		87.3kWh／年	137.6kWh／年
1回当たりの炊飯時消費電力量		187.2Wh	253.5Wh
1時間当たりの保温時消費電力量		13.5Wh	19.3Wh
1時間当たりのタイマー予約時消費電力量		0.76Wh	0.76Wh
1時間当たりの待機時消費電力量		0.67Wh	0.67Wh

- 1回当たりの炊飯時消費電力量は、お米 白米、炊き方 もちもち ふつう での電力量です。
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用コース、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでもめやすとしてご覧ください。
- 年間消費電力量は、省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」測定法による数値です。区分名も同法に基づいています。
- 蒸発水量は1回当たりの炊飯時に炊飯器機体外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。
- 消費電力は炊飯時に瞬間に消費する最大の電力です。保温時では1.0Lは500W、1.8Lは600Wです。
- 外観、仕様などを予告なく変更する場合があります。

愛情点検

★長年ご使用のジャー炊飯器の点検を！

熱・湿気・ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、ときには安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●自動的に切れないときがある。 ●冷却ファンが回らなくなった。 ●その他の異常・故障がある。

ご使用中止	故障や事故防止のため、電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295　埼玉県深谷市小前田1728－1

MITSUBISHI NJ-UV

ZT933Z761H01＊